

# **Merkblatt für Patienten**

(erstellt in Zusammenarbeit mit Patienten)

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben einen Termin bekommen für eine Operation bei EndoGyn<sup>®</sup> in der Klinik am Zuckerberg, Braunschweig.

Damit Sie wissen, was Sie vor, während und nach ihrem Klinikaufenthalt erwartet, geben wir Ihnen hiermit einige Informationen, die Sie auf Ihrem Weg begleiten sollen:

## **Letzte Instruktionen**

Sie werden auf jeden Fall etwa 2-3 Tage vorher angerufen, um mit Ihnen die letzten Einzelheiten zu besprechen. Den Anfahrtsplan können Sie sich im Internet unter [www.Endogyn.de](http://www.Endogyn.de) unter Standort > Braunschweig > Kontakt ausdrucken.

## **Kofferpacken:**

Die Klinik stellt Dusch-und Handtücher sowie einen Bademantel zur Verfügung. Auch ein Haarföhn ist vorhanden.

Packen Sie neben Nachthemden / Pyjamas auch sportliche, bequeme Hosen, Jogginganzüge, T-oder Sweatshirts ein für den Aufenthalt im Restaurant oder auf der Terrasse, daneben festere Schuhe und Jacke für Spaziergänge im Freien. Falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen müssen, bringen Sie diese bitte in die Klinik mit.

## **Darmvorbereitung:**

Das eigentliche Abführen findet in der Klinik statt. Am Nachmittag bekommen Sie ein flüssiges Abführmittel, am Abend nehmen Sie dann noch 4 Tabletten ein. Dazu bitte viel trinken! Die Klinik versorgt Sie ausreichend mit stillem Mineralwasser und Tees auf Wunsch. Am Operationstag führen Sie frühmorgens einen leichten Einlauf (Microklis) ein.

## **Ihre Ankunft in der Klinik**

Nachdem Sie in der Klinik am Zuckerberg angekommen sind, melden Sie sich an der Rezeption links neben der grossen Treppe, die zum Restaurant führt. Eine nette Schwester wird Sie in ihr Zimmer begleiten, dort können Sie sich dann in Ruhe häuslich einrichten. Sie bekommen einen Zimmerschlüssel, den Sie stets mitnehmen sollten, wenn Sie das Zimmer verlassen. Befindet sich niemand im Raum, bitte immer von aussen abschliessen, jedoch nie von innen!

Neben einer der Nachttischlampen finden Sie eine Notklingel (roter Knopf), die Sie auch mit in's Bad nehmen können.

Nachdem Sie mit den Einrichtungen in Ihrem Zimmer vertraut sind (Fernseher, Telefon, Infomappe), können Sie die anderen Räumlichkeiten und den schönen Aussenbereich etwas erkunden, bevor die "Abführzeremonie" beginnt.

Irgendwann in dieser Zeit wird auch ein EKG durchgeführt und Blut abgenommen. Am späten Nachmittag findet ein letztes Gespräch mit Dr. Kruschinski statt. Wenn Sie noch nicht untersucht waren, werden Sie von ihm angesehen und zur OP

aufgeklärt. Auch der Anästhesist erscheint in aller Regel am Nachmittag, um die Einverständniserklärung zur Anästhesie mit Ihnen zu unterschreiben. Dabei erfahren Sie den genauen Zeitpunkt Ihrer OP am nächsten Tag. Damit Sie ruhig schlafen können, gibt Ihnen die Nachtschwester auf Wunsch noch eine Tablette.

### **Der OP-Tag:**

Einige Zeit vor Ihrem Eingriff duschen Sie und rasieren den Unterbauch- und Schambereich. Dabei ist Ihnen die Schwester gerne behilflich. Danach ziehen Sie Bademantel und Netzhose an, die Sie bereits am Vortag bekommen haben. Man wird Sie anrufen, wenn es Zeit ist, die Beruhigungstablette zu nehmen. Kurz vor dem Eingriff holt Sie eine Schwester ab und fährt Sie mit dem Rollstuhl in den OP Bereich. Im Aufwachraum ziehen Sie das Nachthemd an, setzen das Häubchen auf und legen sich noch eine Weile entspannt auf's Bett, bevor Sie in den Operationssaal begleitet werden. Der Anästhesist bereitet Sie nun auf die Narkose vor, Sie plaudern noch kurz und ehe Sie sich's versehen sind Sie eingeschlafen. Nach der Operation erwachen Sie im Aufwachraum und werden gleich liebevoll umsorgt. Wenn alle Ihre Werte in Ordnung sind und Sie sich wohl genug fühlen, werden Sie wieder in Ihr Zimmer begleitet und dort weiter betreut. Dr. Kruschinski wird über das Ergebnis Ihres Eingriffs anhand von Bildern Ihrer Befunde mit Ihnen sprechen und auch der Anästhesist wird sich nach Ihrem Befinden erkundigen. Sie dürfen jetzt eine leichte Suppe essen und Tee trinken.

### **Der weitere Klinikaufenthalt:**

Am Tag nach der OP wird gewöhnlich der Urinkatheder entfernt. Dann sind Sie mobiler und können aufstehen, sich waschen und vielleicht auch schon etwas herumgehen. Verwachsungspatienten sollen sich gleich so viel als möglich bewegen und auch oft im Bett von einer Seite auf die andere drehen, damit die Wundflächen keine Möglichkeit haben, zu verkleben und neue Verwachsungen bilden können. Nach 2 Tagen werden Sie in der Regel auch den Drainageschlauch los, eine weitere Erleichterung. Jetzt wird Ihre Ernährung bereits wieder etwas normalisiert und Sie können im Restaurant essen, bei schönem Wetter auch im Freien sitzen. Das Küchenpersonal sorgt dafür, dass Sie sich darmschonend ernähren. Viele Patienten haben Probleme nach der Operation den Darm wieder in Schwung zu bringen, auch da werden Sie vom Pflegepersonal beraten und mit Hilfsmitteln versorgt (Trockenpflaumen, Früchtewürfel, Lactulose etc.). Wenn möglich, viel spazieren gehen!

### **Entlassung:**

Je nachdem welcher Operation Sie sich unterziehen mussten werden Sie entlassen, das kann schon nach 1-5 Tagen sein. Alle Rechnungen schickt Ihnen die Klinik zu, falls es nicht anders mit Ihrer Kasse vereinbart ist. Dr. Kruschinski wird Ihnen den OP Bericht zusenden per e-mail oder Fax. Vergessen Sie nicht, Ihre Versichertenkarte abzuholen, falls Sie diese an der Rezeption abgegeben hatten.

## Nachsorge:

Nun sind Sie zu Hause und werden wahrscheinlich nicht mehr so umsorgt wie in der Klinik am Zuckerberg. Trotzdem können Sie selber einiges für Ihr Wohlergehen tun:

### a) Fäden ziehen und Wundheilung:

*Äußere Wunden:* Heilungsdauer ca. 2-3 Wochen, in dieser Zeit keine Vollbäder nehmen.

Nach einer Woche (oder schon früher?) Verbände und Pflaster abnehmen und die Wunde trocknen lassen. Bitte 2 Wochen lang, bis sich die Fäden aufgelöst haben und die Wunde verheilt ist, nicht baden oder schwimmen oder die Sauna besuchen! (Duschen ist okay). Die Fäden bitte mit nichts einschmieren oder einsalben. Wenn die Haut juckt, ist das normal, solange sich keine Entzündung bildet. Eine Rötung um die Fadeneinstichstellen ist normal. Die Fäden sollten nach 12-14 Tagen so aufgelöst sein, dass sie beim Duschen abgehen, oder man sie sich mit dem Fingernagel oder Pinzette einfach ziehen kann. Sollte es **mehr als eine leichte Rötung** sein, so sollten die Fäden (vom Fachmann) am 7-9. Tag gezogen werden; das beschleunigt den Heilungsprozess

*Innere Wunden:* Heilungsdauer ca. 4 Wochen bis zu drei Monaten. In dieser Zeit keine starken Belastungen auf sich nehmen. Gymnastik und Sport langsam ab der 2. Woche steigern, nie über die Schmerzgrenze gehen. Kein Fahrrad fahren, da plötzliche Brems-, Sturz- oder Abfangmanöver unübersehbare Folgen haben können.

Bei andauernden Schmerzen, sollten Sie auch Naturmittel, wie Traumeel, Arnika oder Phytodolor versuchen. Mit Staphisagria haben viele Pat. gute Erfahrungen gemacht, was die Gewebeheilung betrifft (vor allem bei Verwachsungspatienten). Es kann bis zu 3 Monaten dauern, bis der Heilungsprozess abgeschlossen ist und Schmerzen immer wieder auftreten können.

### b) Darmtätigkeit:

Auch hier kann es eine Weile dauern, bis der Darm seine gewohnte Tätigkeit wieder aufnimmt. Bei Verstopfung hilft Bifiteral oder Flohsamenschalen (Mukofalk). Reichlich trinken und schweres, fettiges und blähendes Essen vermeiden. Ernähren Sie sich noch eine Zeitlang darmschonend. In der ersten Zeit, ist es gut, blähende Nahrung zu vermeiden. Also z.B. Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Knoblauch und Zwiebeln. Auch frisches Obst kürzer als 40 Minuten vor oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit mit Kohlehydraten ist ungünstig. Trockenfrüchte und Kompott sind leichter mit anderen Speisen verträglich. Tees wie Fenchel, Anis und Kümmel können helfen. Bei sehr starken Blähungen auch ein Analpessar (angenehm geformtes Röhrchen, das die Gase leichter abfließen lässt). Da bei Verwachsungen, die über eine gewisse Zeit bestehen der Darm und das ganze Körper-Seele-Geist System beeinträchtigt ist, gibt es meist auch Nahrungsunverträglichkeiten, die man herausfinden sollte.

### *c) Bewegung und Schonung*

In den ersten 4 Wochen nach der OP keine schweren Gegenstände heben, grosse Anstrengungen (Leistungssport) vermeiden. Ausgiebiges Spazierengehen ist nach 2-3 Wochen sinnvoll, aber steigern Sie es langsam und legen Sie regelmässige Ruhepausen ein. Patienten mit einer Gebärmutterentfernung sollten die ersten 4 Wochen nach der Operation bis zur Nachuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin- oder Arzt auch keinen Geschlechtsverkehr haben. Hier ganz besonders darauf achten, dass der Beckenboden nicht übermässig belastet wird (langes Stehen, Aufstehen aus dem Bett mit einem Bein etc.). Hier sollten Sie genau beachten, was Ihnen bei dem Abschlussgespräch mitgeteilt wird.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Merkblatt hilft, Ihre Fragen zu beantworten. Sie können sich natürlich jederzeit telefonisch oder per eMail an uns wenden:

Telefon: 0180 / 36 36 496 (ENDO GYN)  
e-mail : info@EndoGyn.de

Mitarbeiter von EndoGyn<sup>®</sup> werden Sie nach ca. 2 Wochen anrufen, um sich nach Ihrem Befinden zu erkundigen. Wenn danach noch Probleme auftreten, bitte auf o.g. Telefonnummer oder eMail melden.

Falls Sie möchten, können Sie Ihre Erfahrungen über die OP, die Klinik und EndoGyn<sup>®</sup> weitergeben, füllen Sie bitte das Ihnen in der Klinik übergebene Formular aus, geben Sie es in der Klinik an Dr. Kruschinski oder senden es an die unten angegebene Adresse.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr EndoGyn<sup>®</sup> Team

EndoGyn<sup>®</sup> Ltd.  
Gesellschaft für Endoskopische Gynäkologie Ltd.  
Zweigniederlassung Deutschland  
Filiale:  
Klinik am Zuckerberg  
Zuckerbergweg 2  
38124 Braunschweig